

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

주간 학교급식 영양량					12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)	12월 12일(토)	12월 13일(일)
					· 친환경백미밥 · 초코칩스/우유 (2.5.6.13.) · 연두부맑은국(5.) · 버섯잡채 (5.6.8.13.18.) · 크림하트카스/케첩 (1.2.5.6.8.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 누룽지 · 오물렛/케첩 (1.2.5.12.13.16.18.) · 불닭스테이크/고구마 무스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16. .18.) · 배추김치(9.13.) · 소시지빅데니쉬	· 친환경백미밥 · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.) · 소고기미역국(16.) · 카레두부조림 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 돈사태떡집(5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 참치야채죽(13.) · 매추리알장조림 (1.5.6.13.) · 무알맹이무침(13.18.) · 매콤닭봉그릴구이 (13.15.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 닭곰탕(15.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 오리훈제콩나물볶음 (5.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.13.)	· 친환경백미밥 · 얼큰볶어국(13.) · 간장치육조림 (1.5.6.13.16.) · 우리쌀떡함박스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. .) · 배추김치(9.13.) · 월미니(2.)	· 친환경백미밥 · 오징어미나리국(17.) · 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13.) · 오리버섯볶음 · 콘치즈구이(1.2.5.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경기장밥 · 돈육김치찌개 (9.10.13.18.) · 계란장조림(1.5.6.13.) · 풀면야채무침(5.6.) · 치즈닭갈비(2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 쿠키앤코름마카롱 (1.2.4.6.14.)	· 돈육카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) · 유부된장국(5.6.18.) · 오이무침(5.6.) · 콘소시지/케첩 (2.5.6.10.12.) · 잡채고로케 (1.2.5.6.10.12.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스 (13.)	· 추가밥 · 해물짬뽕면 (1.5.6.9.13.17.18.) · 불고기왕만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 꼬들단무지무침 · 참쌀귀바로우/소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 모듬떡과밀 (1.2.)	· 친환경흑미밥 · 청경채된장국(5.6.18.) · 배추무침 · 감자채볶음(2.6.10.) · 치즈바베류(2.10.) · 깍두기(9.13.) · 모듬떡과밀	· 친환경보리밥 · 순대국 (2.5.6.10.16.18.) · 청포묵상추무침(5.) · 소시지브로콜리볶음 (2.5.6.10.15.18.) · 카레순살방어구이 · 배추김치(9.13.) · 짜먹는워터젤리(포도)	· 친환경보리밥 · 달걀떡국(1.) · 안동달걀 (5.6.8.13.15.) · 사과샐러드 (1.5.11.13.) · 애호박새우젓볶음 (9.13.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 콩비지찌개 (5.9.10.13.18.) · 오삼불고기 (5.6.10.17.) · 마늘햄구이/케첩 (6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.)
					· 친환경백미밥 · 건새우야육국 (5.6.9.13.18.) · 스펀달걀볶음 (1.2.6.10.13.) · 느타리버섯들깨볶음 · 코코넛새우가스/타르 소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 매콤콩나물국(5.) · 부추겉절이(5.6.) · 닭감자볶음(5.6.15.) · 야채고기완자/케첩 (1.2.5.6.10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.) · 떡갈비굴소스조림 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 김부각(5.) · 베이컨퀘사다아 (2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 맑은홍합국 (13.18.) · 골뱅이무침/소면 (1.5.6.13.18.) · 치즈치킨가스/머스터 드(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 키위배플리토(5.13.)	· 친환경백미밥 · 삼색수제비국(1.5.6.) · 야채계란찜(1.2.) · 새송이부추초무침 · 돈육깻잎볶음(10.) · 배추김치(9.13.)	· 친환경백미밥 · 두부김치국 (5.9.13.18.) · 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16. .18.) · 진미채조림 (5.6.13.17.) · 파래김자반 · 깍두기(9.13.)	· 친환경백미밥 · 시래기된장국 (5.6.13.18.) · 추파미야채볶음/소면 (1.5.6.13.) · 맛김(13.) · 어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.)
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)	국내산(한우)/ 수입산(호주산)
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
뱅장어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
명태/가공품					수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)	수입산(러시아)
고등어/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품					수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)	수입산(세네갈)
오징어/가공품					국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산	국내산/수입산
꽃게/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부/콩					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어					원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꾸꾸미					수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)	수입산(베트남)
비고											
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량		영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	783.50	783.50	5.7		870.6	819.8	851.6	797.8	798.9	744.0	794.5
탄수화물(g)			52.7		134.5	114.2	117.6	81.6	106.5	108.1	95.3
단백질(g)	19.76	19.76	19.4		51.1	33.7	39.4	45.7	33.7	37.1	54.9
지방(g)			27.9		15.2	29.3	26.9	32.4	26.7	19.4	10.5
비타민 A(R.E)	165.83	232.82	162.9		224.6	192.2	148.8	132.2	116.5	192.6	108.8
티아민(mg)	0.27	0.35	0.6		0.6	0.6	0.5	0.9	0.5	0.4	0.9
리보플라빈 (mg)	0.34	0.40	0.5		0.6	0.4	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6
비타민 C(mg)	25.00	33.40	22.0		15.2	30.1	25.0	13.7	25.8	9.8	10.3
칼슘(mg)	246.13	295.44	205.6		177.7	109.3	283.6	330.2	127.4	69.8	121.3
철분(mg)	3.98	5.35	7.1		3.6	5.0	17.3	3.1	6.6	2.9	4.9

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4kcal, 단백질 4kcal, 지방 9kcal로 환산.

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑳갯